

## BEBAN KERJA, STATUS GIZI DAN PERASAAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA INDUSTRI KERAJINAN GERABAH

Agung Nugroho Dwi Riyono Putro<sup>1</sup>, Widodo Hariyono<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Kota Yogyakarta, DIY

E-mail: [agungnugrohodwiryonoputro@gmail.com](mailto:agungnugrohodwiryonoputro@gmail.com)<sup>1</sup>, [widodohariyono@gmail.com](mailto:widodohariyono@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

**Latar belakang:** Salah satu hambatan yang berhubungan dengan produktivitas pekerja di suatu industri adalah kelelahan. Perasaan kelelahan yang dialami pekerja cenderung meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja. Faktor penyebab terjadinya kelelahan di industri adalah beban kerja, umur, status gizi, jenis kelamin.

**Metode:** Analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel 90 pekerja. Pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Instrumen dan alat penelitian yaitu lembar kuesioner, timbangan berat badan dan *microtoice*. Data dianalisis dengan uji *spearman rank* dan *chi square*.

**Hasil:** Penelitian menunjukkan hubungan beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja nilai ( $r = 0,372$ ,  $p = 0,000$ ) yang berarti ada hubungan positif signifikan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja. Sedangkan hubungan status gizi (IMT) dengan perasaan kelelahan kerja ( $0,816 > 0,05$ ) berarti tidak ada hubungan antara status gizi (IMT) dengan perasaan kelelahan kerja.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan perasaan kelelahan kerja, ada hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja.

**Kata kunci:** Beban kerja, status gizi, kelelahan kerja.

### 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin maju mendorong Indonesia mencapai tahap industrialisasi. Salah satu konsekuensi dari perkembangan industri yang sangat pesat dan persaingan yang ketat antar perusahaan di Indonesia sekarang ini adalah tertantangnya proses produksi kerja dalam perusahaan agar terus menerus berproduksi selama 24 jam. Sehingga diharapkan ada peningkatan kualitas serta kuantitas produksi untuk mencapai keuntungan yang maksimal [1].

Perasaan atau kondisi lelah merupakan kondisi yang sering dialami oleh seseorang setelah melakukan aktivitasnya. Perasaan lelah, ngantuk, bosan, dan haus biasanya muncul beriringan dengan adanya gejala kelelahan. Kelelahan kerja merupakan salah satu bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Beberapa peneliti menyatakan bahwa kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan kerja dan menurunkan produktivitas kerja. Setiap orang pernah mengalami kondisi lelah baik lelah fisik maupun lelah mental, karena kemampuan tubuh untuk tetap terjaga memiliki batas tertentu. Hampir seluruh orang merasakan kondisi lelah setelah melakukan aktivitasnya sehari-hari. Di Indonesia lebih dari 65% pekerja datang ke poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja.

Faktor penyebab terjadinya kelelahan di perusahaan sangat bervariasi yang dipengaruhi oleh beban kerja, lingkungan kerja, problem fisik, dan kondisi kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh faktor individu seperti: umur, status kesehatan, status gizi, pola makan, jenis kelamin dan kondisi psikologi. Risiko yang dapat ditimbulkan akibat kelelahan diantaranya penurunan motivasi kerja,

performansi rendah, rendahnya kualitas kerja, banyak terjadi kesalahan dalam bekerja, rendahnya produktivitas kerja, menyebabkan stres kerja, penyakit akibat kerja, cedera, dan terjadi kecelakaan akibat kerja [2].

Data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2004, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan oleh kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9% atau 39 orang mengalami cacat. Kelelahan kerja dapat ditimbulkan akibat dari faktor lingkungan kerja, faktor individu dan pekerjaannya. Masalah yang banyak di jumpai pada usaha industri kecil dan menengah yaitu mengenai kelelahan kerja, dimana para pekerjaannya bekerja dengan gerakan yang sama dan berulang dalam waktu yang lama [3].

Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat keselamatan, dan kesehatan kerja sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja. Gizi merupakan salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam peningkatan produktivitas kerja. Hal ini perlu menjadi perhatian semua pihak, terutama pengelola tempat kerja mengingat para pekerja umumnya menghabiskan waktu sekitar 8 jam setiap harinya di tempat kerja. Kebutuhan gizi terutama energi dipengaruhi oleh usia, ukuran tubuh, dan jenis kelamin [4]. Keadaan gizi merupakan salah satu dari lima kelompok penyebab kelelahan kerja. Semakin buruk status gizi pekerja wanita dengan status menikah, semakin tinggi tingkat kelelahan kerjanya [5].

Salah satu jenis pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi yang cukup tinggi dalam waktu lama adalah pekerjaan kerajinan gerabah. Pekerja harus selalu dalam keadaan yang terjaga dan tetap konsentrasi dalam melakukan pekerjaannya. Tentunya keadaan yang seperti ini sangat melelahkan bagi anggota tubuh terutama mata dan pikiran karena harus tetap fokus dalam waktu berjam-jam. Namun bagaimana pun kemampuan tubuh manusia memiliki batas tertentu untuk tetap terjaga. Apabila melebihi kapasitasnya tubuh akan memberikan respons lelah sebagai sinyal untuk menghentikan kegiatan tersebut.

Observasi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 April 2016 di Industri Kerajinan Gerabah Pedukuhan Kajen. ditemukan masalah-masalah diantaranya: (1) adanya gerakan monoton yang cukup lama ketika bekerja, (2) ada sebagian pekerja yang bekerja sampai bermalam-malam sehingga waktu istirahat menjadi kurang. (3) pekerja sering merasakan nyeri di bagian punggung, (4) sakit di bagian kepala, (5) merasakan kaku di bagian bahu, (6) merasakan lelah dan sakit di seluruh badan, (7) dan merasa mengantuk di saat bekerja. Keluhan-keluhan yang dialami oleh pekerja home industry gerabah diduga terjadinya kelelahan kerja. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Kasihan 1 di tahun 2015-2016 menunjukkan bahwa 369 orang mengalami nyeri pada otot dan 269.

## 2. METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian observasional analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kerja industri kerajinan gerabah kasongan dengan total populasi sebanyak 428 pekerja. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Teknik random sampling* yaitu dengan metode *random sampling*. Pengambilan sampel secara *acak* tanpa memperhatikan stratapada populasi yang dianggap homogen. Total sampel keseluruhan dalam penelitian ini adalah 90 pekerja.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, *microtoice* dan timbangan berat badan. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran Karakteristik Subjek Penelitian dengan

menggunakan tabel distribusi frekuensi, analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel penelitian dengan menggunakan uji *Spearman*. Tingkat kesalahan adalah 5% (0,05), jika diperoleh hasil  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Sedangkan untuk hubungan status gizi dengan perasaan kelelahan kerja menggunakan uji *chi square*, untuk uji alternatif dari uji *chi square* yaitu uji *Fisher*.

### 3. HASIL

#### 3.1. Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian

Distribusi frekuensi responden umur, jenis kelamin, masa kerja, beban kerja, status gizi, dan kelelahan kerja di Pedukuhan Kajen, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta disajikan dalam Tabel 1 sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi frekuensi responden umur, jenis kelamin, masa kerja, beban kerja, status gizi, dan kelelahan kerja di Pedukuhan Kajen, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul**

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
<b>Umur (tahun)</b>			
1.	25-30	6	6,6
2.	31-35	22	24,5
3.	36-40	29	32,2
4.	41-45	17	18,9
5.	>45	16	17,8
<b>Jenis Kelamin</b>			
1.	Laki-laki	53	58,9
2.	Perempuan	37	41,1
<b>Beban Kerja</b>			
1.	Rendah	14	15,5
2.	Sedang	35	38,9
3.	Tinggi	41	45,6
<b>Status Gizi</b>			
1.	Gizi kurang	2	2,2
2.	Gizi normal	61	67,8
3.	Gizi lebih	27	30,0
<b>Kelelahan Kerja</b>			
1.	Kurang lelah	31	34,4
2.	Lelah	55	61,1
3.	Sangat lelah	4	4,5
<b>Masa Kerja(Tahun)</b>			
1	2-5	16	10,0
2	6-10	13	11,1
3	≥11	71	78,9
<b>Total</b>		90	100

Data pada tabel 1 menunjukkan dari 90 responden pada penelitian, diketahui karakteristik responden berdasarkan umur. Secara keseluruhan kelompok terbesar adalah kelompok dengan usia antara 36-40 tahun dan kelompok terendah yaitu kelompok usia antara 25-30 tahun. Karakteristik

responden berdasarkan jenis kelamin didominasi laki-laki dengan jumlah 53 orang (58,9%) dan perempuan sejumlah 37 (41,1%).

Distribusi responden berdasarkan beban kerja dengan hasil yaitu yang memiliki beban kerja rendah sebanyak 14 orang (15,4%), yang memiliki beban kerja sedang sebanyak 35 orang (38,9%) dan yang memiliki beban kerja tinggi sebanyak 41 orang (45,6%). Berdasarkan tabel diatas dapat di ketahui bahwa masa kerja pekerja kerajinan gerabah kasongan di Kabupaten Bantul jumlah paling banyak di kelompok masa kerja  $\geq 11$  tahun sebanyak 71 pekerja (69,0%). Sedangkan kelompok masa kerja paling rendah yaitu kelompok 2-5 tahun sebanyak 16 pekerja (17,7%). Karakteristik responden yang termasuk dalam kategori gizi lebih berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) sejumlah 27 orang (30,0%), sedangkan yang termasuk dalam kategori status gizi normal berdasarkan IMT sejumlah 61 orang (67,8%), dan kategori gizi kurang sejumlah 2 orang (2,2%). Distribusi responden yang mengalami kelelahan kerja menunjukkan bahwa 31 orang (34,4%) mengalami kurang lelah, 55 orang (61,4%) mengalami lelah, dan 4 orang (4,4%) mengalami sangat lelah.

### 3.2. Hubungan Antara Variabel Penelitian

Hasil analisis hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja industri kerajinan gerabah di Pedukuhan Kajen, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Hubungan Beban Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Kerajinan Gerabah Kasongan Kabupaten Bantul Tahun 2016**

		<b>Perasaan Kelelahan</b>	<b>Beban Kerja</b>
<b>Perasaan Kelelahan</b>	Correlation Coefficient	1,000	0,372
	Sig. (2-tailed)	-	0,000
	N	90	90
<b>Beban Kerja</b>	Correlation Coefficient	0,372	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	-
	N	90	90

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan uji nonparametric untuk uji Pearson yaitu uji Spearman rank dikarenakan data tidak berdistribusi normal di dapatkan hasil nilai sig 0,000 kemudian dibandingkan dengan  $\alpha = 0,05$  maka nilai sig  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja industri kerajinan gerabah kasongan di Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

Hasil analisis analisis hubungan antara status gizi dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja industri kerajinan gerabah kasongan di Pedukuhan Kajen, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 3:

**Tabel 3. Hubungan Hubungan status gizi dengan perasaan kelelahan kerja di Pedukuhan Kajen, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta**

Status Gizi	Kelelahan				Total		Sig (fisher)	CI
	Lelah		Tidak Lelah		N			
	n	%	n	%				
Beresiko	20	33.9	9	29.0	29	32.2	0.813	1.254
Tidak beresiko	39	66.1	22	71.0	61	67.8		
Total					90	100		

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan uji yaitu uji *Chi Square* di dapatkan hasil nilai sig 0,816 kemudian dibandingkan dengan nilai  $\alpha=0,05$  maka nilai  $0,816 > 0,05$  yang berarti tidak ada hubungan status gizi dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja industri kerajinan gerabah kasongan di Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 90 responden pada pekerja pengrajin gerabah di Pedukuhan Kajen, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta, menunjukkan hasil analisis univariat pada tabel 3 terlihat bahwa sebanyak 41 orang (45,6%) bekerja dengan beban kerja yang tinggi, sebanyak 35 orang (38,9%) yang bekerja dengan beban kerja yang sedang, dan 14 orang (15,4%) bekerja dengan beban kerja yang rendah. Kemudian responden yang termasuk dalam kategori gizi lebih sejumlah 27 orang (30,0%), sedangkan yang termasuk dalam kategori status gizi normal sejumlah 61 orang (67,8%), dan kategori gizi kurang sejumlah 2 orang (2,2%). Hasil analisis hubungan antara variabel pada tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang mengalami perasaan lelah sejumlah 55 orang (61,4%), jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami perasaan kurang lelah sejumlah 31 orang (34,4%). berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa pekerja industri kerajinan gerabah sedang mengalami dan menghadapi masalah kelelahan yang dialami oleh tenaga kerjanya. Keadaan tersebut menurut asumsi peneliti berkaitan dengan karakteristik responden berupa umur.

Kondisi umur berpengaruh terhadap kemampuan kerja fisik atau kekuatan otot seseorang. Kemampuan fisik seseorang dicapai pada umur antara 25-39 tahun dan akan terus menurun seiring dengan bertambahnya umur. Sedangkan kondisi umur pekerja gerabah sebagian besar lebih dari 40 tahun, ini lah yang mempengaruhi pekerja merasakan kelelahan. Kelelahan merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan populasi kerja [6]. Sekitar 20 % dari populasi pekerja melaporkan gejala yang termasuk dalam konsep kelelahan. Kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, akan tetapi hasil akhirnya akan sama yaitu kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas serta ketahanan tubuh [7].

Beberapa efek khusus kelelahan terhadap kinerja adalah kurangnya perhatian, kesulitan dalam berkomunikasi, perubahan suasana hati, sulit untuk berkonsentrasi, meningkatnya kelalaian atau kecerobohan, menurunnya kewaspadaan, lamban dalam pemahaman dan pembelajaran dan berkurangnya ingatan jangka pendek. Menurunnya produktivitas tenaga kerja dapat terjadi akibat dari efek kelelahan seperti yang disebutkan diatas, selain itu efek dari kelelahan juga dapat meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja [8].

Berdasarkan hasil dan penjelasan diatas, dapat dikatakan bahwa tenaga kerja industri kerajinan gerabah telah mengalami beberapa efek khusus dari kelelahan yang mana efek tersebut dapat mempengaruhi kesehatan, meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja, dan juga menurunnya produktivitas kerja. Adapun beberapa gejala kelelahan yang paling banyak dirasakan oleh pekerja kerajinan gerabah dengan variasi jawaban mulai dari kadang-kadang dirasakan, sering dirasakan, hingga sangat sering dirasakan yaitu merasa ingin berbaring, merasa mengantuk setelah bekerja, merasa malas untuk berbicara, sulit untuk berkonsentrasi, serta mata terasa berat, perih, berair serta penglihatan menjadi kabur.

#### **4.1. Hubungan beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja**

Berdasarkan hasil analisis dari 90 responden pekerja industri gerabah yang diteliti banyak yang mengalami beban kerja tinggi, hal ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi beban kerja tinggi sebanyak 41 responden (45,6%). Beban kerja yang diteliti, diukur berdasarkan persepsi pekerja terhadap beban kerja merupakan penilaian mengenai sejumlah tuntutan tugas atau kegiatan yang harus diselesaikan oleh pekerja home industri kasongan dalam jangka waktu tertentu.

Hasil analisis pada penelitian yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa pekerja industri gerabah yang mengalami beban kerja tinggi sebanyak 41 orang (45.6%) dan pekerja yang mengalami beban kerja sedang sebanyak 35 orang (38.9%) sedangkan yang mengalami beban kerja rendah sebanyak 14 orang (15.4%). Berdasarkan hasil uji korelasi antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada tabel 6 menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada hubungan positif signifikan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja. Adapun tingkat keeratan hubungan antara variabel tersebut dapat ditunjukkan dengan nilai koefisien  $r = 0,372$  yang berarti tergolong kuat dan berhubungan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Rahayu (2008) yang berjudul "Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja Pada pekerja bagian Rustic di PT BMB Eksport Yogyakarta" menyatakan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.

Hasil penelitian diperoleh pekerja pengrajin gerabah kasongan kebanyakan berusia  $>39$  tahun, umur seseorang bisa menjadi faktor yang mempengaruhi besar beban kerja fisik yang mampu diselesaikan. Pekerja gerabah di Pedukuhan Kajen memiliki umur paling banyak pada rentang usia dewasa yaitu 31 sampai 45 tahun, pekerja yang berusia muda masih memiliki kekuatan otot untuk bekerja sehingga beban kerja dapat di minimalkan. Pada rentang umur muda seseorang belum mengalami penurunan kekuatan otot serta kemampuan motoris dan sensoris yang berarti karena kekuatan otot seseorang menurun 50% dari orang yang berumur 25 tahun, sedangkan kemampuan motoris dan sensoris menurun sebanyak 60% pada umur 50-60 tahun, oleh sebab itu umur harus di jadikan pertimbangan pada seseorang dalam memberikan pekerjaan pada pekerja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh sebagian besar pekerja kerajinan gerabah di Pedukuhan Kajen, oleh sebagian besar pekerja dirasakan sebagai beban kerja yang dapat menimbulkan kelelahan kerja [6].

Pekerja kerajinan gerabah banyak mengeluhkan jika beban kerja mereka yang cukup tinggi terkadang tidak diimbangi dengan waktu yang diberikan oleh pemilik industri untuk menyelesaikan pekerjaan mereka,



sehingga mereka terkadang merasa terbebani oleh waktu yang diberikan. Oleh karena itu pemilik industri seharusnya mempertimbangkan waktu yang cukup dan tugas yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaannya.

#### 4.2. Hubungan status gizi dengan perasaan kelelahan kerja

Hasil analisis pada tabel menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi normal berdasarkan IMT sejumlah 61 orang (67,8%), jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi lebih dengan jumlah 27 orang (30,0%). Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pekerja kerajinan gerabah kasongan sebagian ada yang tergolong memiliki gizi lebih berdasarkan IMT. Gizi lebih dikenal dengan sebagai kegemukan merupakan status gizi yang tidak seimbang akibat asupan nutrisi yang berlebihan atau terjadi ketidakseimbangan antara konsumsi makanan dengan pengeluaran energi yang seharusnya [9]. Apabila masalah kelebihan gizi tidak ditangani maka akan dapat meningkatkan risiko kematian dini, diabetes tipe II, penyakit jantung koroner, dan kanker [10].

Bila suatu negara berkembang yang secara ekonomi dan ketersediaan makanan meningkat, maka kejadian kurang gizi akan menurun sedangkan masalah kesehatan kronis seperti penyakit jantung, diabetes dan hipertensi meningkat. Peningkatan tersebut berkorelasi erat dengan obesitas, tingginya asupan asam lemak jenuh, rendahnya asupan sayur dan buah, rendahnya aktivitas fisik serta diadopsinya pola hidup dan kebiasaan makan seperti Negara Barat [11]. Gizi lebih yang terjadi dapat diakibatkan oleh konsumsi makanan yang berlebih dengan kadar karbohidrat dan lemak yang tinggi, hal tersebut juga dapat memicu timbulnya penyakit degeneratif [12].

Sebagian besar penyakit tidak menular berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Kelebihan gizi dapat terjadi akibat dari kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam tambahan, namun kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan sereal utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik. Obesitas atau kegemukan ditempat kerja merupakan fenomena yang sedang berkembang dimana dapat memberikan dampak, baik pada pekerja maupun pengusaha [13].

Hasil analisis hubungan antara variabel pada penelitian yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa pekerja pengrajin yang termasuk dalam kategori status gizi beresiko dan mengalami kelelahan sejumlah 20 orang (33,0%) dan yang termasuk dalam kategori tidak beresiko tetapi mengalami kelelahan sebanyak 39 orang (66,1%), tinggi nya kategori tidak beresiko tetapi mengalami kelelahan ini disebabkan karena beban kerja pekerja gerabah kasongan yang tinggi dan melebihi batas kemampuan pekerja. Status gizi yang diteliti, diukur berdasarkan pengukuran Indeks Massa tubuh (IMT) kemudian dibandingkan dengan standar yang ada. Hasil uji statistik yang digunakan untuk variabel status gizi adalah menggunakan pengujian Chi Square di dapatkan hasil nilai sig 0,816 kemudian dibandingkan dengan nilai  $\alpha=0,05$  maka nilai  $0,816 > 0,05$  yang berarti tidak ada hubungan status gizi dengan perasaan kelelahan kerja. Tidak terdapatnya hubungan antara status gizi terhadap perasaan kelelahan yang dialami oleh responden dalam penelitian ini bisa dipengaruhi oleh karena masa kerja responden yang tergolong lama ( $\geq 11$  tahun), seperti pada tabel bahwasannya sebanyak 71

pekerja (69%) yang bekerja  $\geq 11$  tahun dan yang bekerja dengan masa kerja 2-5 tahun sebanyak 16 pekerja (17,7%). Masa kerja yang lama berkaitan dengan banyaknya pengalaman yang dimiliki oleh responden, pengalaman tersebut akan membentuk kemampuan dan ketahanan mental yang semakin matang dalam melangkah dan bertindak. Tenaga kerja dengan masa kerja yang sudah tergolong lama biasanya akan lebih mampu dalam hal penyesuaian diri dengan lingkungan kerja, dan lebih mampu mengatur ritme kerjanya berdasarkan pengalaman yang telah diperoleh. Masa kerja juga dapat berpengaruh positif terhadap seseorang apabila ditinjau dari pengalaman yang diperolehnya. Semakin lama masa kerja maka akan semakin lebih berpengalaman dalam melakukan tugas-tugas pekerjaannya. Masa kerja juga dapat dikatakan berpengaruh negatif terhadap pekerja apabila dilihat dari lamanya individu tersebut berinteraksi dengan bahaya yang ditimbulkan baik itu dari pekerjaannya ataupun lingkungan kerjanya [14].

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa meskipun responden dalam penelitian ini tergolong memiliki status gizi lebih akan tetapi dengan pengalaman yang dimiliki dapat membantu responden dalam melaksanakan aktivitas pekerjaannya sehari-hari sehingga dapat menyebabkan faktor status gizi dalam penelitian ini tidak memiliki hubungan dengan kejadian kelelahan yang dialami oleh responden.

Pekerja kerajinan gerabah dalam melakukan aktivitas pekerjaannya memiliki kegiatan pekerjaan yang cukup berat, dikarenakan kondisi kerja dengan duduk yang sangat lama dan posisi kerja yang tidak ergonomis dan beban kerja yang cukup tinggi yang tidak diimbangi dengan waktu yang diberikan oleh pemilik industri sehingga para pekerja bekerja hingga malam hari, faktor ini lah yang menyebabkan pekerja merasakan kelelahan.

## 5. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Simpulan

Berdasarkan Hasil penelitian dan pembahasan tersebut dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- Ada hubungan positif signifikan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh sebagian pekerja kerajinan gerabah oleh sebagian besar pekerja dirasakan sebagai beban kerja yang dapat menimbulkan kelelahan kerja.
- Tidak ada hubungan antara status gizi dengan perasaan kelelahan dengan nilai  $0,816 > 0,005$ . Tidak terdapatnya hubungan yang dialami oleh pekerja gerabah dipengaruhi oleh masa kerja yang sebagian besar sudah tergolong lama.

### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti memberikan saran sebagai bahan masukan sebagai berikut:

- Bagi Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi  
Disarankan perlu adanya program-program lanjutan tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja khususnya dalam upaya pencegahan kelelahan kerja yang dapat menimbulkan kecelakaan kerja dengan cara menambah waktu istirahat dan perbaikan gizi pekerja dengan memberikan asupan tambahan seperti susu atau suplemen lainnya.
- Bagi pengusaha (pemilik industri)



Pemilik Industri sebaiknya memberikan waktu yang sifatnya tidak terus menerus, melainkan 75% kerja dan 25% istirahat dan mempertimbangkan umur pekerja dalam bekerja serta memberikan waktu yang cukup bagi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan.

- c. Bagi Karyawan/ pekerja gerabah  
Karyawan agar membiasakan diri berolahraga ringan seperti menggerak-gerakkan kepala, tangan dan kakinya di sela-sela pekerjaannya ataupun saat istirahat.
- d. Bagi peneliti lain  
Penelitian ini dapat dijadikan penelitian dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kelelahan kerja serta diharapkan peneliti lain dapat meneliti variabel - variabel yang belum diteliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Adi, S., Suswondo, A., dan Lestyanto, D., 2013. Hubungan antara Iklim kerja, Asupan Gizi Sebelum Bekerja, dan Beban Kerja terhadap Tingkat Kelelahan pada Pekerja Shift Pagi Bagian Packing PT X Kabupaten Kendal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Vol. 02, No. 2, Hal 2-8.
- [2]. Chesnal, H., 2012. Hubungan antara Umur, Jenis Kelamin, dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di Bagian Produksi PT. Putra Karangetang Popontelen Minahasa Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Universitas Sam Ratulangi Manado. Hal 12-15.
- [3]. Atiqoh, J., Wahyuni, I., dan Lestyanto, D., 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Vol. 02, No. 2, Hal 4-9.
- [4]. Hardinsyah. 2012. *Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat*. Depok: Universitas Indonesia. Hal. 15.
- [5]. Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta : Sagung Seto. Hal. 359.
- [6]. Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja Revisi 2*. Harapan Press, Surakarta. Hal 104-107.
- [7]. Bultmann, U., Kant, I., and Van den Brant. 2012. Lifestyle factors as risk factors for fatigue and psychological distress in the working population: Prospective result from the Maastricht Cohort study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. Vol. 44, No. 2, Hal 66-67.
- [8]. Australian Government. 2012. *Fatigue management for the Australian Aviation Industry. Fatigue management strategies for Aviation Workers: a training & development workbook*. Civil Aviation Safety Authority. Australian Government.
- [9]. Oktaviani, W., 2012. Hubungan kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja, dan orang tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi kasus pada siswa SMA Negeri Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 1, No. 2, Hal 52-54.
- [10]. Faskunger, J., & Hemmingsoon, E. 2002. Addressing overnutrition and physical inactivity: past, imperfect, future tense. *Scandinavian Journal of nutrition*. Vol. 46, No. 2, Hal. 100—101.
- [11]. Bardosono, S. 2009. Masalah Gizi di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*. Vol. 58, No.1, Hal .491-493.

- [12]. Hendrayati., Rowa S. S., dan Mappeboki H. S., 2009. Gambaran umum asupan zat gizi, status gizi dan produktivitas karyawan CV. Sinar Matahari Sejahtera di Kota Makasar. *Jurnal Media Gizi Pangan*. Vol. 07, No. 1, Hal 35-37.
- [13]. Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2010*. Jakarta: Kemenkes. Hal. 38.
- [14]. Setyawati, L., 2010. *Selintas tentang kelelahan kerja*. Yogyakarta: Amara Books *Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal 44, 138-142.